

**VOLKSPARK  
PRENZLAUER BERG**



## KOMMUNALE BEWEGUNGSFÖRDERUNG FÜR ÄLTERE IM BEZIRK PANKOW

- Sie haben Interesse regelmäßig an einem kostenfreien Bewegungsprogramm im Freien teilzunehmen?
- Sie waren schon immer aktiv oder möchten mit Sport beginnen?
- Sie sind  $\geq 65$  Jahre?
- Sie wünschen sich ein Programm, was Ihre Gesundheit fördert und professionell angeleitet wird?
- Sie mögen die Gemeinschaft?

» **Dann möchten wir Sie herzlich zu unserem wöchentlichen Bewegungsprogramm von BIB in Pankow einladen!**

# VOLKSPARK PRENZLAUER BERG

## Volkspark Prenzlauer Berg

Der Volkspark Prenzlauer Berg befindet sich im gleichnamigen Ortsteil Prenzlauer Berg Ost. Der Park wurde auf einem ehemaligen Trümmerberg angelegt.

### Trainings-Termine 2026

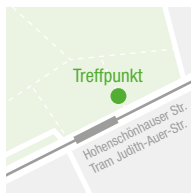
**05. März bis 26. November | jeden Donnerstag**  
**10:00 Uhr – 11:30 Uhr**

### Anfahrt & Treffpunkt

Tram: M5, M6, M8

Haltestelle „Judith-Auer-Straße“

Treffpunkt: Eingang auf der  
Hohenschönhauser Straße  
(an der Haltestelle „Judith-Auer-Straße“)



### Voraussetzungen

Besondere sportliche Fitness ist nicht erforderlich.

Bitte Sportbekleidung (ggf. Regenbekleidung), feste Sportschuhe und Getränke mitbringen.

### Belastungsanforderungen

Nach Einschätzung des BIB-Trainers<sup>©</sup> wird individuell ein Programm mit leichter, mittlerer oder anspruchsvoller Belastungsanforderung umgesetzt.

Für Rückfragen zum Projekt und Interesse an dem Angebot stehen wir Ihnen jederzeit sehr gern zur Verfügung.

### Kontakt & Anmeldung

Erforderlich ist eine verbindliche telefonische Anmeldung pro Termin am Donnerstag (von 11:00 – 16:00 Uhr) in der Woche zuvor.

Wir behalten uns vor während der Sommermonate eine Pause einzulegen.

### Qualitätsverbund Netzwerk im Alter – Pankow e.V.

Schönhauser Allee 59b, 10437 Berlin

Tel.: 030/474 88 77 1 | E-Mail: [bewegung@qvnia.de](mailto:bewegung@qvnia.de)

[www.qvnia.de](http://www.qvnia.de)

Ein Projekt des:



Gefördert von:

